



645Kcal,塩分2.1g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

牛塊肉	400g
大根	1/4本
にんじん	1本
なま麴（よもぎ、道明寺）	各1/6本
生姜	1片
長ネギ	1本
炒め用サラダ油	大さじ2+大さじ2
A醤油	大さじ3
砂糖	大さじ2
老酒	大さじ5

<作り方>

1. 牛肉はひと口大に切る。
2. 大根、にんじんは1.5cm角に切る。
3. 生姜はせん切り、長ネギは1/3は白髪ねぎにし、残りは3cmに切る。
4. 鍋にサラダ油大さじ2を熱し、長ねぎと生姜を入れ炒め、牛肉を入れ周りの色が変わるまで炒める。
5. 牛肉を取り出しさらに油大さじ2をたし、2を炒め、Aと水1カップと取り出した牛肉を戻し、ここと軟らかくなるまで煮る。火を止める前になま麴を加え味を絡める
6. 器に盛り、白髪ねぎを天盛りする。